Утверждаю
Директор МБОУ
«Усть-Язьвинская ООШ»
_____ Н.А.Собянина
(приказ № 79 от 27.08.2026)

Примерное 10-и дневное меню МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»
Красновишерского муниципального округа
на 2026 – 2027 учебный год

День: **понедельник**
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: **Дошкольная группа**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	205	5,58	6,12	19,73	156,08	44
	Чай с сахаром	200	-	-	14,98	60,0	300
	Булочка домашняя	70	5,09	8,25	42,93	266,23	282
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19,8	90,62	
	Итого за завтрак:	**520**	**13,67**	**14,81**	**97,44**	**572,93**	
2-завтрак	Фрукт	100	-	-	-	-	
Итого за 2-завтрак:		**100**	-	-	-	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Огурец консервированный	30	0,84	0,00	0,39	4,8	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,67	5,3	8,51	86,26	63
	Котлеты из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	189
	Рис отварной	150	3,38	5,08	40,27	225,18	224
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	88,0	293
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0.44	19,8	90,62	
Итого за обед:		**710**	**23,75**	**23,04**	**116,78**	**765,69**	
Полдник	Печенье	50					
	Чай с сахаром	200	-	-	14,98	60	300
Итого за полдник:		**250**	**-**	**-**	**14,98**	**60**	

День: **вторник**
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: **Дошкольная группа**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная пшеничная с маслом	205	7,36	8,0	35,04	242,72	108
	Бутерброд с повидлом	60	1,72	4,2	32,9	176,3	381
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**495**	**12,08**	**12,64**	**79,98**	**558,28**	
2-завтрак	Фрукт	100	-	-	-	-	
Итого за 2-завтрак:		**100**	-	-	-	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:							
	Помидор свежий нарезка	30	0,33	0,06	1,38	6,9	246
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,02	9,04	25,9	119,68	42
	Кнели из кур с рисом	70	12,77	14,50	5,91	205,32	188
	Картофельное пюре	150	3,19	5,43	23,29	160,41	241
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	82,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	
Итого за обед		**710**	**26,65**	**29,93**	**124,22**	**759,31**	
Полдник	Вафли	40	1,56	12,24	25,0	216,40	380
	Чай с сахаром	200/15			14,98	60	300
Итого за полдник:		**255**	**1,56**	**12,24**	**39,98**	**276,40**	

День**: среда**
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: **Дошкольная группа**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	5,12	6.62	32,61	210,13	114
	Какао с молоком сгущеным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,00	26,66	121,13	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,80	376
Итого за завтрак:		**480**	**17,98**	**15,13**	**85,59**	**548,21**	
2-завтрак	Фрукт	100	-	-	-	-	
Итого за 2-завтрак:		**100**	-	-	-	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Огурцы свежие в нарезке	30	0,24	0,03	0,99	4,2	246
	Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Мясо тушеное	50/50	17,5	6,1	2,99	136,51	191
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,8	219
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0,3	20,07	94.08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за обед:		**690**	**35,08**	**15,41**	**127,63**	**782,03**	
Полдник	Пряник	50					
	Чай с сахаром	200/15			14,98	60	300
Итого за полдник:		**265**			**14,98**	**60**	

День: **четверг**
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: **Дошкольная группа**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87	115
	Чай с сахаром	215	0,12	0,00	12,04	48,64	300
	Бутерброд с маслом	30	1,27	11,3	7,7	137,5	380
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак		**475**	**11,62**	**18,41**	**79,08**	**523,63**	
2-завтрак	Фрукт	100	-	-	-	-	
Итого за 2-завтрак:		**100**	-	-	-	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Зеленый горошек	30	1,08	0,03	2,94	16,5	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	163
	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	280
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за день:		**710**	**32,39**	**20,39**	**105,01**	**726,53**	
Полдник	Печенье	50					
	Чай с сахаром	200/15			14,98	60	300
Итого за полдник:		**265**			**14,98**	**60**	

День: **пятница**
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: **Дошкольная группа**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша….«Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Чай с лимоном	215	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Бутерброд с сыром	50	7,0	9,0	10,0	152,0	376
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**500**	**16,62**	**17,78**	**80,20**	**545,35**	
2-завтрак	Фрукт	100	-	-	-	-	
Итого за 2-завтрак:		**100**	-	-	-	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Икра кабачковая	30	0,3	1,6	3,0	32,6	101
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	43
	Биточки рыбные	70	10,36	1,93	6,79	85,93	143
..	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,41	241
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
Итого за обед:		**710**	**22,25**	**15,4**	**102**	**593,84**	
Полдник	Булочка Домашняя	70	5,09	8,25	42,93	266,23	282
	Чай с сахаром	200/15			14,98	60	300
Итого за полдник:		**285**	**5,09**	**8,25**	**57,91**	**326,23**	

День: **понедельник**
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: **Дошкольная группа**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	95
	Бутерброд с маслом	50	0,76	8,4	6,0	106,0	
	Чай с сахаром	215	0,00	0,00	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
Итого за завтрак:		**500**	**11,7**	**17,05**	**72,97**	**491,43**	
2-завтрак	Фрукт	100	-	-	-	-	
Итого за 2-завтрак:		**100**	-	-	-	-	

ОБЕД:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Зеленый горошек	30	1,08	0,03	2,94	16,5	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,88	37
	Шницель куринный	70	16,59	3,76	6,29	128,0	116
	Рис отварной	150	3,38	5,08	40,27	225,18	224
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
..	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
Итого за обед:		**710**	**29,31**	**17,64**	**125,91**	**757,05**	
Полдник	Вафли	40	1,56	12,24	25,0	216,40	380
	Чай с сахаром	200/15			14,98	60	300
Итого за полдник:		**255**	**1,56**	**12,24**	**39,98**	**276,40**	

День: **вторник**
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: **Дошкольная группа**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша манная молочная вязкая	205	6,29	6,99	38,56	243,68	106
	Чай с сахаром (лимон)	215	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Бутерброд с сыром	50	7,0	9,0	10,0	152,00	376
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**500**	**16,36**	**16,44**	**83,67**	**547,92**	
2-завтрак	Фрукт	100	-	-	-	-	
Итого за 2-завтрак:		**100**	-	-	-	-	

ОБЕД:

	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Прием пищи	Огурцы свежие нарезка	30	0,24	0,03	0,99	4,2	246
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,08	5,02	7,41	79,36	53
..	Биточки из говядины	70	10,65	11,66	5,68	176,71	189
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	280
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за обед:		**710**	**24,0**	**22,74**	**111,84**	**748,04**	
Полдник	Пряник	50					
	Чай с сахаром	200/15			14,98	60	300
Итого за полдник:		**265**			**14,98**	**60**	

День: **среда**
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: **Дошкольная группа**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания) г.Пермь 2008г
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша кукурузная молочная жидкая	205	6,08	6,6	37,1	232,2	233 (сборник т.н. 2021г,
..	Чай с сахаром	215	0,00	0,00	12,04	48,64	300
	Бутерброд с повидлом	60	1,77	7,8	32,95	203,9	381
	Хлеб пшеничный.	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**510**	**10,85**	**14,84**	**101,89**	**575,36**	
2-завтрак	Фрукт	100	-	-	-	-	
Итого за 2-завтрак:		**100**	-	-	-	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:							
	Икра кабачковая	30	0,3	1,6	3,0	32,6	101
	Рассольник домашний	200	4,0	9,0	25,9	119,6	41
	Рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,4	54-22м-2020
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	88,0	293
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за обед:		**690**	**32,48**	**18,54**	**108,27**	**642,3**	
Полдник	Булочка Домашняя	70	5,09	8,25	42,93	266,23	282
	Чай с сахаром	215			14,98	60	300
Итого за полдник:		**285**	**5,09**	**8,25**	**57,91**	**326,23**	

День: **четверг**
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: **Дошкольная группа**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13	
	Бутерброд с маслом	50	0,76	8,4	6,0	106,0	
	Чай с сахаром	215	0,00	0,00	14,98	60	300
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**500**	**8,88**	**15,46**	**73,39**	**466,75**	
2-завтрак	Фрукт	100	-	-	-	-	
Итого за 2-завтрак:		**100**	-	-	-	-	

ОБЕД:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Помидор свежий нарезка	30	0,33	0,06	1,38	3,45	246
	Суп картофельный с рыбной консервой	200	5,3	6,65	17,02	147,58	72
	Котлета «Пермская»	70	11,2	10,5	8,4	177,10	341 (сборник т. н. 2021г)
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
Итого за обед		**710**	**29,21**	**23,24**	**122,91**	**770,79**	
Полдник	Печенье	50					
	Чай с сахаром	215			14,98	60	300
Итого за полдник:		**265**			**14,98**	**60**	

День: **пятница**
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: **Дошкольная группа**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	112
..	Чай с сахаром (лимон)	215	0,07	0,01	15.31	61,62	294
	Бутерброд с маслом	50	0,76	8,4	6,0	106,0	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**500**	**9,87**	**16,12**	**75,4**	**485,4**	
2-завтрак	Фрукт	100	-	-	-	-	
Итого за 2-завтрак:		**100**	-	-	-	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Огурец консервированный	30	0,84	0,00	0,39	4,8	
	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	6,1	12,3	112,4	51
	Суфле рыбное	70	9,8	4,2	2,1	78,4	303 (сборник т. Н. 2021г)
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,41	241
	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.87	114.56	282
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за обед:		**710**	**21,97**	**17,26**	**105,82**	**655,27**	
Полдник	Булочка Домашняя	70	5,09	8,25	42,93	266,23	
	Чай с сахаром	215			14,98	60	300
Итого за полдник:		**285**	**5,09**	**8,25**	**57,91**	**326,23**	